

岡田公民館コース (岡田町517番地1)

1回目	令和7年5月13日(火) 13:30~16:00
2回目	令和7年5月23日(金) 13:30~15:30
3回目	令和7年5月27日(火) 13:30~15:30
4回目	令和7年6月5日(木) 13:30~15:30
5回目	令和7年6月13日(金) 13:30~15:30

南部保健センターコース (双葉4番8号 なんぷくプラザ2階)

1回目	令和7年12月4日(木) 9:30~12:00
2回目	令和7年12月12日(金) 9:30~11:30
3回目	令和7年12月17日(水) 9:30~11:30
4回目	令和7年12月22日(月) 9:30~11:30
5回目	令和8年1月7日(水) 9:30~11:30

大募集!

お住まいの地区に関係なく受講可能です!!

講座内容(全5回)

1回目

講義 「介護予防について」
実技1 「すぐにできる体力づくり運動①」
実技2 「レクリエーション」

2回目

講義&実技
「転倒・認知症予防に効果的なトレーニング」
※信州大学講師による特別講義

3回目

実技 「体力測定の体験」
～自分の体力を知ろう!～

4回目

講義 「効果がある運動」
実技 「全身の筋力アップ運動」

5回目

実技1 「脳トレ・レクリエーション」
実技2 「すぐにできる体力づくり運動②」

定員

各会場**30名**(先着順)

服装

運動のできる服装

持ち物

筆記用具、飲み物
(岡田公民館コースは上履きもご準備ください)

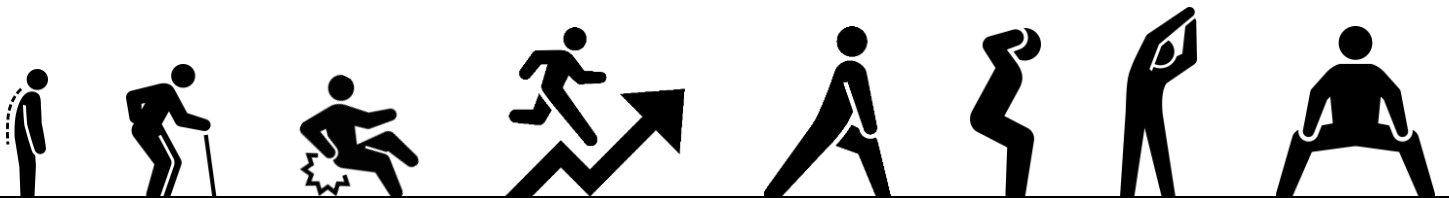
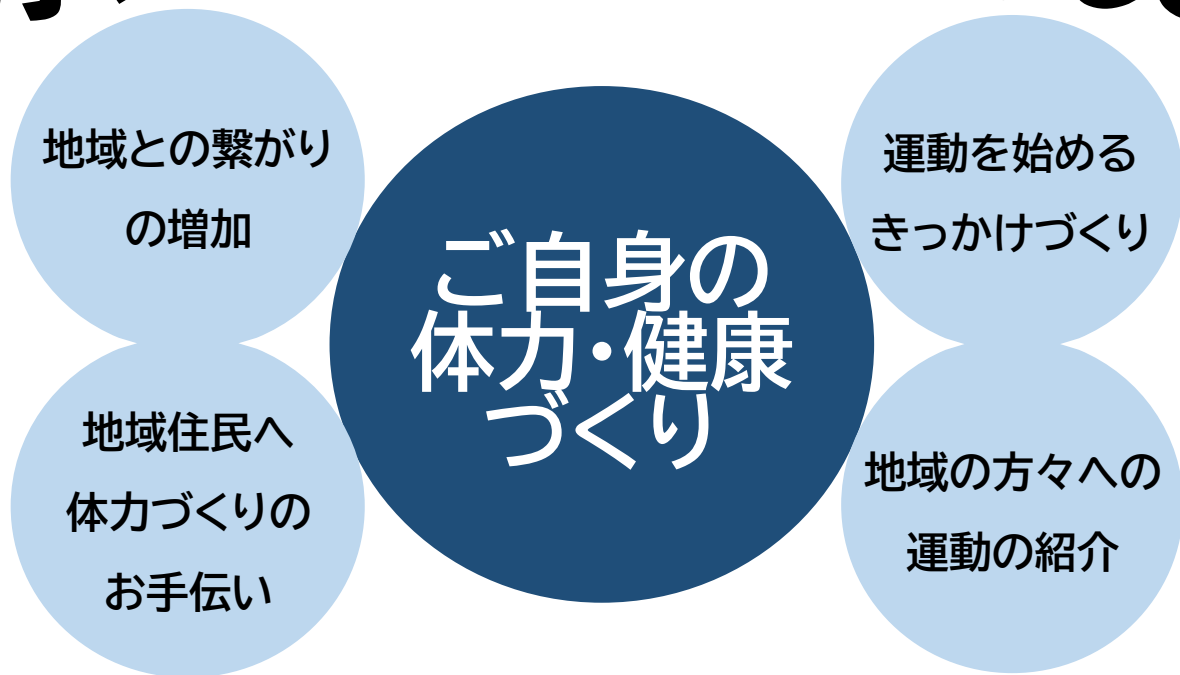
※1 当講座受講後、体力づくりサポーターへの登録が基本となります。

※2 原則、全講座への出席をお願い致します。

受講料は全て
無料!

詳細は…
裏面へ!

体力づくりサポーターになると...



主な活動場所：各地区福祉ひろば・町内公民館 など

体サポの皆さんの声



私自身、年を重ねるごとに体力や認知機能に衰えを感じるようになりました。

60歳を迎え、定年退職を機会に、健康への関心と自分自身の健康づくりを目的として参加しました。



自身の「体力づくり、健康づくりができるなら」そんな軽い気持ちできっかけでした。

地区内外の皆さんと共に、筋力づくりに取組んでおり、1人2人と新たな参加者が増えることに、やり甲斐を感じます。



片足で靴下すらはけない男が受講してよいものか。

そんな思いがよぎり、いったんはためらったものの、いざ講座を受講するに従って、身体の鍛錬の方法も理解できるようになりました。

申込み・問合せは
こちらまで！

松本市保健所 健康づくり課

T E L 0263-34-3217

F A X 0263-39-2523

M a i l kenkoka@city.matsumoto.lg.jp



申込方法 電話、FAX、メール、右記二次元コード
(FAX、メールの場合は名前・生年月日・郵便番号・住所
電話番号・ご希望のコースを明記してください。)

申し込みは



こちらから！